

DESCRIZIONE CORSI

HI-NRG

Allenamenti ad alta intensità e di breve durata per incrementare il tuo livello prestativo e dare uno stimolo forte al tuo metabolismo.

F.I.R.E.

DURATA: 30 minuti

Functional Intense Regulated Exercise ovvero un allenamento funzionale intenso ed intervallato svolto a circuito intorno alla nostra stazione funzionale con l'ausilio di una varietà di strumenti ed esercizi praticamente infinita....in una parola F.I.R.E.! Un'esclusiva di HANGAR Sport Community.

CROSS

DURATA: 30 minuti

Allenamenti ad alta intensità per far bruciare calorie al tuo corpo anche alcune ore dopo il tuo ultimo esercizio utilizzando il sistema HIIT (High-Intensity Interval Training). Ti aiuterà a sviluppare un corpo slanciato ed atletico in soli 30 minuti di workout! HANGAR CROSS prevede l'utilizzo di bilancieri, dischi, step ed esercizi a carico naturale basati sul proprio peso corporeo.

STRONG
by ZUMBA®

DURATA: 45 minuti

STRONG by Zumba® è un rivoluzionario allenamento ad alta intensità, sincronizzato con la musica, che ti consente di raggiungere i tuoi obiettivi di fitness più alti. Ogni squat, ogni affondo, ogni burpee è **guidato dalla musica**. In ogni lezione **brucerai** calorie mentre **tonificherai** braccia, gambe, addominali e glutei. Movimenti esplosivi e pliometrici come *ginocchia in alto*, *burpee* e *jumping jack* sono intervallati con esercizi tonificanti come *affondi squat* e *kickboxing*.

FIT

Attività caratterizzate da un medio impegno muscolare e/o cardiovascolare che mirano ad una tonificazione generale utilizzando diversi metodi.

GRAVITY (8 posti, prenotazione obbligatoria)

DURATA: 45 minuti

Lezione effettuata utilizzando il GTS Gravity Training System, attrezzo estremamente versatile ed adattabile ad ognuno in cui le resistenze vengono modulate utilizzando il peso del proprio corpo per un allenamento di tonificazione diverso ed efficace con attenzione alla postura e al controllo del proprio corpo.

FitBall

DURATA: 30 minuti

Allenamento svolto al 100% attraverso l'utilizzo della fitball, attrezzo molto versatile che tra i principali vantaggi offre quello di obbligare il corpo a rispondere attivamente alla sua superficie instabile, ottenendo una maggiore attivazione della muscolatura, aumentando funzionalità muscolo- articolare, efficienza cardio-vascolare, propriocezione, equilibrio e postura.

STEP TONE

DURATA: 45 minuti

Un classico del fitness proposto con accento sulla tonificazione utilizzando nuovi e performanti step di ultima generazione!

SUSPENSION (8 posti, prenotazione obbligatoria)

DURATA: 30 minuti

Attraverso l'utilizzo dei Suspension Trainer potrai allenare l'intero corpo in maniera innovativa e coinvolgente senza tralasciare le importanti qualità di equilibrio e coordinazione.

T.B.W. Total Body Workout

DURATA: 45 minuti

Tonificazione "total body" con l'utilizzo di sovraccarichi modulabili per scolpire la muscolatura di tutti i distretti corporei in un corso completo adatto a tutti.

DANCE

Se quando senti della musica non riesci a star fermo/a questo è il corso che fa per te!

DANCEFLOOR

DURATA: 60 minuti

In questa lezione si balla! L'obiettivo è allenare corpo e mente eseguendo una coreografia insegnata progressivamente per diverse lezioni, migliorando di volta in volta stile e tecnica di esecuzione, per potersi esprimere liberamente e "sentire" la coreografia, come un vero ballerino!

Le musiche determineranno il "mood" della lezione e spazieranno attraverso i generi più diversi, tenendo conto del fattore emozionale, strizzando l'occhio alle hits del momento, ai successi di sempre, ai musical più famosi e anche a playlist su richiesta dei tuoi artisti preferiti!

BALANCE

Attività a basso impatto caratterizzate da movimenti fluidi e controllati utili per prendere coscienza del proprio corpo e della propria postura ed alleviare le tensioni muscolari tipiche dei classici dolori muscolo tensivi ed articolari.

DAINAMI®

DURATA: 45 minuti

In esclusiva ad HANGAR Sport Community il metodo Dainami®, tecnica di allenamento che rappresenta la perfetta fusione di Pilates e Yoga, cui si aggiungono i principi fondamentali dell'Ayurveda utilizzando metaforicamente la teoria indiana dei cinque elementi per rappresentare le peculiarità degli esercizi proposti. Il focus è tanto corporeo quanto mentale e mira a migliorare la prestazione fisica in completa consapevolezza.

POSTURAL

DURATA: 45 minuti

Allenamento a corpo libero incentrato sull'allenamento della mobilità articolare, della flessibilità e della tonificazione della muscolatura profonda deputata al corretto mantenimento della postura. Il focus è sul corretto allineamento posturale in diversi atteggiamenti corporei.